

# DAGBOEK HARTFALEN

HARTFALEN IN EEN NOTENDOP  
EN GEWICHTSLIJST



## INHOUD

<b>01</b>	Inleiding	4
<b>02</b>	Leefregels bij hartfalen	5
<b>03</b>	Praktische tips	7
<b>04</b>	Controleer dagelijks je hartfalen	9
<b>05</b>	Je gewicht opvolgen	10
<b>06</b>	Vochtlijst	23
<b>07</b>	Bijkomende informatie	24
<b>08</b>	Contactgegevens	25

## 01 INLEIDING

Dit dagboek is er om jou te helpen bij het opvolgen van je hartfalen.

Noteer hierin dagelijks je gewicht zodat je snel merkt wanneer je gewicht te sterk stijgt (door vocht-ophoping) of daalt (door te groot vochtverlies). Hoe sneller dat duidelijk wordt, hoe sneller je de (huis)arts of (hartfalen)verpleegkundige op de hoogte kan brengen. Door tijdig alarmsignalen op te merken, kan je vermijden dat je hartfalen verergert en dat je naar het ziekenhuis moet.

---

Neem dit dagboek mee bij je volgende bezoek aan je (huis)arts of (hartfalen)verpleegkundige. Zo kan je eventuele veranderingen in je toestand samen bespreken. Als het dagboek volledig ingevuld is, vraag dan een nieuw exemplaar op de polikliniek Cardiologie van het UZ Gent.

---

## 02 LEEFREGELS BIJ HARTFALEN

### Medicatie



- ▲ Neem dagelijks je medicatie in zoals voorgeschreven.
- ▲ Neem je medicatielijst mee bij elke controle bij de arts of verpleegkundige.
- ▲ Gebruik een medicatiedoos om je medicatie klaar te zetten.



- ▲ Neem geen ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's) zoals bv. Voltaren®, Diclofenac®, Apranax®, Brufen® enz. zonder advies van je (huis)arts.
- ▲ Vermijd bruistabletten en poeders want die bevatten meestal veel zout.

### Vochtbeperking



- ▲ Drink maximum 1500 ml (1,5 liter) per dag, alles inbegrepen: soep, water, koffie/thee enz.

### Zoutbeperking



- ▲ Eet zoveel mogelijk onbewerkte groenten, fruit en noten.



- ▲ Voeg geen zout toe tijdens het koken.
- ▲ Vermijd zoutrijke voeding zoals kant-en-klare maaltijden, groenten/vis uit blik of glas, soep uit blik of een pakje, snacks (chips, nootjes, frituurhapjes, pizza) enz.

### Opvolgen gewicht



- ▲ Weeg je dagelijks.
- ▲ Geef plotse gewichtsveranderingen (snelle daling of stijging van je gewicht) door aan je (huis)arts of (hartfalen)verpleegkundige.

---

## Bewegen en rust



- ▲ Ga dagelijks wandelen of fietsen.
- ▲ Begin langzaam en drijf geleidelijk aan de inspanning op.



- ▲ Ga niet door met bewegen tot je extreem moe bent.

---

## Rookstop



- ▲ (Mee)roken is slecht voor je hart en je bloedvaten.

---

## Alcohol



- ▲ Hoe minder alcohol je drinkt, hoe beter. Geen alcohol drinken of maar een aantal keer per jaar alcohol drinken, is de beste keuze.



- ▲ Alcohol is schadelijk voor het hart. Drink het dus niet dagelijks. Stop volledig met alcohol als je hartfalen (mede) veroorzaakt werd door alcoholgebruik.

## 03 PRAKTISCHE TIPS

---

### Gezwollen voeten/benen



- ▲ Leg je voeten/benen omhoog (hoger dan je bekken) wanneer je rust neemt.
- ▲ Draag steunkousen (op voorschrift van de arts).
- ▲ Soms moet de (thuis)verpleegkundige speciale zwachtels rond je voeten en benen doen om het vocht weg te krijgen.
- ▲ Drink maximum 1,5 liter per dag.

### Kortademigheid



- ▲ Zorg ervoor dat je voldoende rust neemt.
- ▲ Als je ligt, gebruik enkele kussens extra onder je hoofd om meer rechtop te liggen.



- ▲ Forceer je niet bij inspanning.

### Plotse gewichtstoename



- ▲ Contacteer je (huis)arts of hartfalenverpleegkundige bij een gewichtstoename van meer dan 2 kg op 3 dagen tijd of bij een geleidelijke toename met enkele kilo's op een paar weken tijd.
- ▲ Drink maximum 1,5 liter per dag.

### Vermoeidheid



- ▲ Luister naar je lichaam en neem rust wanneer nodig.
- ▲ Beweging blijft belangrijk. Matige lichaamsbeweging kan je vermoeidheid juist doen afnemen.



- ▲ Forceer je niet, want dat bekoop je later met extreme vermoeidheid.

---

## Duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd



- ▶ Controleer je bloeddruk en bespreek de resultaten met je (huis)arts of (hartfalen) verpleegkundige.
- ▶ Leg je benen naar omhoog. Daardoor stijgt de bloeddruk en zal je minder last hebben van duizeligheid.
- ▶ Als de duizeligheid blijft aanhouden, verwittig dan je (huis)arts of (hartfalen) verpleegkundige.



- ▶ Maak geen bruske bewegingen zoals je hoofd plots draaien of snel opstaan uit je bed, sofa of stoel.

---

## Minder honger hebben of geen zin om te eten



- ▶ Eet 5 à 6 maal per dag kleine hoeveelheden in plaats van 3 maal per dag een grote portie.
- ▶ Eet eerder zachte voeding zodat je niet te hard moet kauwen. Dat kan te vermoeiend zijn.

---

## 's Nachts vaak moeten plassen
























- ▶ Leg enkele uren voor het slapengaan een aantal kussens onder je benen. Zo komt het opgehoopte vocht in je benen weer in de bloedbaan en wordt het via de nieren als urine uitgescheiden.



- ▶ Stop met drinken 2 uur voor het slapengaan.



## 04 CONTROLEER DAGELIJKS JE HARTFALEN

Symptomen						Wat moet ik doen?	
							<p><b>Doe zo voort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Controleer dagelijks je gewicht.</li> <li>▶ Beperk de inname van zout.</li> <li>▶ Ga op controle bij je arts zoals gepland.</li> <li>▶ Beperk je vochtinname tot 1,5 liter.</li> </ul>
Geen (toename van) kortademigheid	Geen hoest	Geen nieuwe zwellingen, je voeten en benen lijken normaal	Stabiel gewicht	Plat kunnen slapen/liggen (op 1 kussen)	Normale eetlust	Geen duizeligheid of verwardheid	
							<p><b>Opgelet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bel je (huis)arts of hartfalenverpleegkundige om de alarmsignalen van verergering van hartfalen te bespreken.</li> </ul>
Toename van kortademigheid bij inspanning en/of rust	Hoest	Toegenomen zwelling van de benen, enkels, voeten en/of buik	Snelle gewichtstoename > 2 kg op 3 dagen	Wat kortademiger bij liggen, extra kussen nodig achter hoofd/rug	Minder honger, sneller vol gevoel in de buik	(Lichte) duizeligheid	
							<p><b>Alarm:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Je moet zo snel mogelijk naar het ziekenhuis.</li> <li>▶ Contacteer je arts of bel 112.</li> </ul>
Kortademigheid in rust	Onophoudelijk hoesten	Forse zwelling van je onderlichaam	Snelle gewichtstoename > 1 kg per dag ondanks een normaal eetpatroon	's Nachts kortademig worden en/of 's nachts rechtop moeten zitten in bed	Verlies van eetlust	Plotse verwardheid, aanhoudende duizeligheid	

Je moet je (huis)arts of (hartfalen)verpleegkundige waarschuwen als een of meerdere hartfalenklachten verergeren, maar ook bij:

- ▲ Koorts, misselijkheid, braken of diarree. Daardoor kan je veel vocht verliezen en kan je uitdrogen. Je medicatie of vochtbeperking moet misschien aangepast worden gedurende een aantal dagen.
- ▲ Afname van je gewicht tot onder je ideaal lichaamsgewicht. Dat kan wijzen op uitdroging.
- ▲ Grieperig gevoel dat een aantal dagen aanhoudt. Bij een infectie zal je hart het harder te verduren krijgen. Dat kan je hartfalen verergeren.

## 05 JE GEWICHT OPVOLGEN

Als je hartfalen hebt, zegt je lichaamsgewicht iets over de hoeveelheid vocht die je lichaam vasthoudt. Daarom is het belangrijk om jezelf elke ochtend te wegen (na het plassen en vóór het ontbijt) en je gewicht te controleren:

- ▲ Als je gewicht in korte tijd afneemt, ben je waarschijnlijk vocht kwijtgeraakt.
- ▲ Als je gewicht in korte tijd toeneemt, hou je waarschijnlijk vocht vast, bijvoorbeeld in je voeten of longen. Als je gewicht in drie dagen tijd met meer dan twee kilo is toegenomen, verwittig dan je (huis)arts of (hartfalen)verpleegkundige.

Om je gewicht makkelijker op te volgen hebben we een dagschema opgesteld waarop je je gewicht en veranderingen kan bijhouden.

---

Gewichtstoename door vochtophoping is anders dan door te veel te eten. Als je niet weet waardoor je gewicht is toegenomen, neem dan contact op met een zorgverlener.

---



# Januari

(\*) Het streefgewicht is het gewenste gewicht. Het gewicht kan dagelijks met een aantal honderd grammen schommelen maar moet dus in de buurt van dit streefgewicht blijven.

JANUARI – Streefgewicht*: ..... kg (kilogram)					
Datum	Gewicht	Bijzonderheden	Datum	Gewicht	Bijzonderheden
01			17		
02			18		
03			19		
04			20		
05			21		
06			22		
07			23		
08			24		
09			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

# Februari

(\*) Het streefgewicht is het gewenste gewicht. Het gewicht kan dagelijks met een aantal honderd grammen schommelen maar moet dus in de buurt van dit streefgewicht blijven.

Notities						FEBRUARI – Streefgewicht*: ..... kg (kilogram)		
Datum	Gewicht	Bijzonderheden	Datum	Gewicht	Bijzonderheden			
01			17					
02			18					
03			19					
04			20					
05			21					
06			22					
07			23					
08			24					
09			25					
10			26					
11			27					
12			28					
13								
14								
15								
16								

# Maart

(\*) Het streefgewicht is het gewenste gewicht. Het gewicht kan dagelijks met een aantal honderd grammen schommelen maar moet dus in de buurt van dit streefgewicht blijven.

Notities		MAART – Streefgewicht*: ..... kg (kilogram)			
Datum	Gewicht	Bijzonderheden	Datum	Gewicht	Bijzonderheden
01			17		
02			18		
03			19		
04			20		
05			21		
06			22		
07			23		
08			24		
09			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

# April

(\*) Het streefgewicht is het gewenste gewicht. Het gewicht kan dagelijks met een aantal honderd grammen schommelen maar moet dus in de buurt van dit streefgewicht blijven.

Notities		APRIL – Streefgewicht*: ..... kg (kilogram)			
Datum	Gewicht	Bijzonderheden	Datum	Gewicht	Bijzonderheden
01			17		
02			18		
03			19		
04			20		
05			21		
06			22		
07			23		
08			24		
09			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15					
16					

# Mei

(\*) Het streefgewicht is het gewenste gewicht. Het gewicht kan dagelijks met een aantal honderd grammen schommelen maar moet dus in de buurt van dit streefgewicht blijven.

Notities		MEI – Streefgewicht*: ..... kg (kilogram)			
Datum	Gewicht	Bijzonderheden	Datum	Gewicht	Bijzonderheden
01			17		
02			18		
03			19		
04			20		
05			21		
06			22		
07			23		
08			24		
09			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

# Juni

(\*) Het streefgewicht is het gewenste gewicht. Het gewicht kan dagelijks met een aantal honderd grammen schommelen maar moet dus in de buurt van dit streefgewicht blijven.

Notities		JUNI – Streefgewicht*: ..... kg (kilogram)			
Datum	Gewicht	Bijzonderheden	Datum	Gewicht	Bijzonderheden
01			17		
02			18		
03			19		
04			20		
05			21		
06			22		
07			23		
08			24		
09			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15					
16					



# Juli

(\*) Het streefgewicht is het gewenste gewicht. Het gewicht kan dagelijks met een aantal honderd grammen schommelen maar moet dus in de buurt van dit streefgewicht blijven.

Notities		JULI – Streefgewicht*: ..... kg (kilogram)			
Datum	Gewicht	Bijzonderheden	Datum	Gewicht	Bijzonderheden
01			17		
02			18		
03			19		
04			20		
05			21		
06			22		
07			23		
08			24		
09			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

# Augustus

(\*) Het streefgewicht is het gewenste gewicht. Het gewicht kan dagelijks met een aantal honderd grammen schommelen maar moet dus in de buurt van dit streefgewicht blijven.

AUGUSTUS – Streefgewicht*: ..... kg (kilogram)					
Datum	Gewicht	Bijzonderheden	Datum	Gewicht	Bijzonderheden
01			17		
02			18		
03			19		
04			20		
05			21		
06			22		
07			23		
08			24		
09			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

# September

(\*) Het streefgewicht is het gewenste gewicht. Het gewicht kan dagelijks met een aantal honderd grammen schommelen maar moet dus in de buurt van dit streefgewicht blijven.

Notities		SEPTEMBER – Streefgewicht*: ..... kg (kilogram)			
Datum	Gewicht	Bijzonderheden	Datum	Gewicht	Bijzonderheden
01			17		
02			18		
03			19		
04			20		
05			21		
06			22		
07			23		
08			24		
09			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15					
16					

# Oktober

(\*) Het streefgewicht is het gewenste gewicht. Het gewicht kan dagelijks met een aantal honderd grammen schommelen maar moet dus in de buurt van dit streefgewicht blijven.

## Notities

### OKTOBER – Streefgewicht\*: ..... kg (kilogram)

Datum	Gewicht	Bijzonderheden	Datum	Gewicht	Bijzonderheden
01			17		
02			18		
03			19		
04			20		
05			21		
06			22		
07			23		
08			24		
09			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

# November

(\*) Het streefgewicht is het gewenste gewicht. Het gewicht kan dagelijks met een aantal honderd grammen schommelen maar moet dus in de buurt van dit streefgewicht blijven.








NOVEMBER – Streefgewicht*: ..... kg (kilogram)					
Datum	Gewicht	Bijzonderheden	Datum	Gewicht	Bijzonderheden
01			17		
02			18		
03			19		
04			20		
05			21		
06			22		
07			23		
08			24		
09			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15					
16					

# December

(\*) Het streefgewicht is het gewenste gewicht. Het gewicht kan dagelijks met een aantal honderd grammen schommelen maar moet dus in de buurt van dit streefgewicht blijven.

DECEMBER – Streefgewicht*: ..... kg (kilogram)			
Datum	Gewicht	Bijzonderheden	Bijzonderheden
01			17
02			18
03			19
04			20
05			21
06			22
07			23
08			24
09			25
10			26
11			27
12			28
13			29
14			30
15			31
16			

## 06 VOCHTLIJST

	MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG		ZATERDAG		ZONDAG		
	Ochtend 7-14u	Middag 14-22u	Nacht 22-7u	Ochtend 7-14u	Middag 14-22u	Nacht 22-7u	Ochtend 7-14u	Middag 14-22u	Nacht 22-7u	Ochtend 7-14u	Middag 14-22u	Nacht 22-7u	Ochtend 7-14u	Middag 14-22u	Nacht 22-7u
 klein flesje water = 500 ml															
 grote koffiefles =															
 kleine koffiefles =															
 soepkom =															
 drinkbeter =															
 glas =															
 andere															
<b>Tussenstanden</b>															
<b>TOTAAL</b>															

Meet thuis met een maatbeker hoeveel er in een glas, kopje (tas), soepkommetje, beker, enzovoort zit en noteer dit naast de afbeeldingen. Tel in de loop van de dag het aantal glazen of kopjes dat je hebt gedronken.

## 07 BIJKOMENDE INFORMATIE

---

### Nuttige websites

- ▲ [www.uzgent.be/hartcentrum](http://www.uzgent.be/hartcentrum)
- ▲ [www.heartfailurematters.org/nL\\_NL/](http://www.heartfailurematters.org/nL_NL/)
- ▲ [www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/hartfalen](http://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/hartfalen)
- ▲ [www.hartwijzer.nl/hartfalen](http://www.hartwijzer.nl/hartfalen)
- ▲ [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl)
- ▲ [www.leif.be](http://www.leif.be)

---

### Nuttige apps

#### Vochtiname opvolgen:

- ▲ 'Herinnering voor water drinken'
- ▲ 'Waterherinnering'
- ▲ 'Mijn waterbalans'
- ▲ 'Water time'
- ▲ 'Drink water'

#### Medicatie-inname opvolgen:

- ▲ 'MyTherapy'
- ▲ 'Pil herinnering'
- ▲ 'Medisafe'



## 08 CONTACTGEGEVENS

Bij verdere opvolging in het UZ Gent:

---

### Verpleegkundig specialist/consulent hartfalen

Yasmina De Block - tel. 09 332 69 76

Katleen Jamart - tel. 09 332 82 76

---

### Secretariaat hartfalen en harttransplantatie

Ingang 12, route 1425 - tel. 09 332 32 85

---

### Polikliniek Cardiologie

Ingang 12, route 1425 - tel. 09 332 33 44

---

### Verpleegafdeling Cardiologie

Ingang 12, route 1447 - tel. 09 332 34 76

---

### Intensieve zorg Cardiologie

Ingang 12, route 1547 - tel. 09 332 47 70

---

### Secretariaat Hartrevalidatie

Ingang 12, route 1434 - tel. 09 332 36 20

Als je tijdens het weekend, op feestdagen of buiten de kantooruren problemen of dringende vragen hebt, richt je dan tot je huisarts, de huisarts van wacht of de Spoedgevallendienst van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Stel het zoeken van hulp niet uit tot na het weekend of tot de dag nadien want dat kan ernstige gevolgen hebben.





---

## Polikliniek Cardiologie

Ingang 12, route 1425  
T +32 (0)9 332 33 44

Als je tijdens het weekend, op feestdagen of buiten de kantooruren problemen of dringende vragen hebt, richt je dan tot je huisarts, de huisarts van wacht of de Spoedgevallendienst van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Stel het zoeken van hulp niet uit tot na het weekend of tot de dag nadien want dat kan ernstige gevolgen hebben.

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

---

Universitair Ziekenhuis Gent  
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent  
T +32 (0)9 332 21 11 | E [info@uzgent.be](mailto:info@uzgent.be)

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Volg ons op

